



SELBSTHILFE WINTERTHUR
SCHAFFHAUSEN

Sexueller Missbrauch in der Kindheit

Was ist passiert? Warum ich? Was hält mich am Leben? Wer versteht mich? Wer hört mir zu, richtig zu? Ohne zu werten.

Ich fühle mich alleine gelassen mit meiner Geschichte. Denn verstehen kann mich mein Umfeld nicht wirklich. Viele sind mit diesem Thema überfordert. Darum habe ich am liebsten geschwiegen. Es ging ja immer irgendwie. Doch ich möchte nicht mehr schweigen, ich möchte mich nicht mehr hinter einer Fassade verstecken, ich möchte reden, ich möchte gehört werden. Denn reden hilft mir. Die Last wird leichter, mit jedem Mal mehr, wo ich darüber sprechen kann. Ich bin nicht mehr alleine, ich kann Ich sein. Der sexuelle Übergriff belastet mich auch Jahre später noch. Ob ich das akzeptiere oder nicht. Es ist da. Es begleitet mich täglich, und es vergeht nicht. Manchmal sind die Gedanken, die Flashbacks weniger, aber es ist da, sie sind da: Die Scham, die Wut, die Trauer, die Angst. Mein Selbstwertgefühl ist am Boden. Und Gerechtigkeit für die Tat gibt es nicht. Ich stehe alleine da und muss selber einen Weg für mich finden. Aber ganz alleine, ohne offen darüber zu reden, wird es schwierig. Ich würde dich gerne kennenlernen, deine Geschichte erfahren, damit wir nicht mehr alleine sind...

Was uns im Alltag oft fehlt, finden wir in unserer Gruppe: Einen geschützten Rahmen, das notwendige Vertrauen, das nötige Verständnis.

Die Gruppe ist ein Ort: wo wir einander bedingungslos glauben, das Leben trotz schwerem Rucksack etwas leichter werden kann, Emotionen Platz haben und die Seele leichter wird, wo wir Selbstvertrauen aufbauen können.

Die Gruppe ist keine Therapiegruppe.

Anmeldung und weitere Informationen: